

---

Subject: Vitamin D Supplement Nebenwirkungen  
Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 22 Sep 2021 11:40:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo allerseits.

Ich hab es in den letzten 6 Jahren bereits zig mal probiert den eher niedrigen Vitamin D Spiegel anzuheben. Quasi alle schwören aufs Supplementieren von D3/K2/Mg...  
Doch jedes Mal, sobald ich über mehr als 2 Tage lang etwas mehr als 1000 i.U genommen habe, geschweige denn höhere Dosen, hatte ich sämtliche Zustände:

Gereiztheit, hohe Anspannung/Muskeltonus, Schmerzen im Brustkorb/Brustbein (im Knochen), Atemnot im Ruhezustand, Konzentrationsunfähigkeit, allgemeines Schwächegefühl, Depression mehr als sonst.

Auch jetzt ist es nicht anders, selbst wenn ich Vitamin D mit der richtigen Dosis K2 und Magnesium kombiniere und die Dosis nicht sehr hoch ist- nach einigen Tagen spätestens bekomme ich vermehrt wieder die oben genannten Symptome.

Kennt das wer von euch, dass ihr Vitamin D supplementiert und früher oder später unerwünschte Nebenwirkungen dadurch erlebt?

LG Remolan

---